

ama dareen in aad joogto meesha aad haveysatay. Is deji ku raaxeeyso - kaddibna hurdadaada gal. Marka hore marka aad hesho meel nabad ah oo waxtar leh, waxaad ogaan doontaa marba marka ka danbeysa ee aad haveysato/xasuusato meeshaa in ay hurdado si fudud kaaga iman doonto.

**Carruurtaba hurdo la'aan ayaa ku dhacda:** Hurdo la'aanta ku dhacda ilmaha waxaa sabab u ah xaaladda guud ahaaneed ee aad idinku ku sugan tihiin. Dhibaataada hurdo la'aan waa nooc dhibaato gocasho ee haysa reerka, laga yaabe in ay tahay dhibaato ka dhextaagan waalidka. Dhibaato hurdo la'aani haddii ay ku dhacdo ilmaha kala shekeyso isaga/iyada wixii ay ku riyoodeen. U aqri sheeko xariir ama hal hees u qaad. Haddii ay ka sii darto ama hurdo xumadu sii socoto ilmaha la xiriir xaruunta caafimaad ama dhakhtarka.

### *Qaraw*

Qarawgu badanaaba waxaa uu ku xiran yahay waxyaabo uu qofku horay ula kulmay, cadaadin uu qofku kala kulmayo xaaladdiisa nololeed. Dad farabadan ayaa ka daawoobay qarawga oo waa marka ay helaan qof ay ku kalsoon yihiin oo ay kala sheekeystaan xaaladdooda qaraw. Si kalena wey jirtaa oo loo joojin karo qarawga, waa qofkaa oo si fiican uga feker qarawga uu ku qaraway si fiicanna u darso, lana sii waddo oo **aadan joojin xitaa waqtigaa aad hurdada ka kacdo, sii wad oo si quman u sii wado sheekadaa -qaraw.** Waxaa kale oo waxtar leh in aad qorto wixii aad ku qarawdo, adiga oo u sii wadanaya sheekadaa qaraw si qumman.

### *Kaniini hurdo*

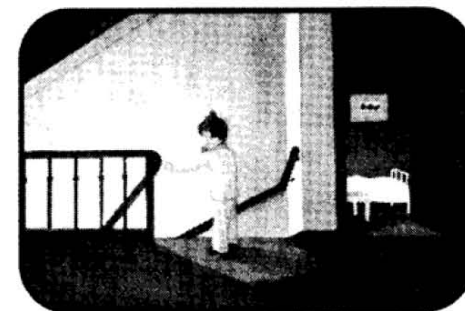
Dhaqtar marka aad u tagto waxaa uu kugula talinayaa in aad qaadato kaniini hurdo. Guud ahaan kaniiniga hurdo waa midka keliya ee deg deg u caawima dhibaataada hurdo la'aan, halkaa oo loo baahan yahay in muddo gaaban la isticmaalo kaniiniga hurdo. Isticmaalidda muddo badan ee kaniiniga hurdo waxay halis u tahay in aad mar walba u baahato kaniini hurdo kuna xirmaato in aad ku seexato kaniiniga. Isticmaalidda kaniiniga hurdo waa in aad u isticmaashaa sida uu dhakhtarku kuugula taliyay. Dhakhtarku waxaa uu faaqidayaa inta xabbadood ee la qaadanayo nooca kaniini iyo qofka isticmaalya misaankiisa inta uu yahay, xaaladda caafimaad, jirooyinka kale ee uu qabo qofka iyo dhibaataada nooca hurdo la'aan ee qofkaa haysa. Marka qofka la siiyo kaniini ku haboon waa in uusan marnaba bedelin noocaa, iyo inta xabbo ee loo qiyaasay in uusan ka badsan, haddii wax badan ee uusan dhakhtarku kuu qorin aad qaadato dhibaato ayey keeneysa.

### *Haddii wax wax kaatara la waayo*

Mararka qaarkood adiga oo wax walba isku dayay ayaan xal loo heli karin dhibaataada hurdo la'aan ee ku haysa. Xal waxaa noqon kara adiga oo la hadla dhakhtar kana codsada in uu kuu gudbiyo dhakhtar taqasus ah, ee si fiican u baara dhibaataada hurdo la'aan. Qaxootiga waxaa sabab u ah dhibaataada hurdo la'aan xaaladdooda nololeed, haddii xaaladdaa nololeed wax laga bedelo dhibaataada hurdo la'aan waxbaa iska bedelaya.

SOMALI

## KU SOCOTA ADIGA HURDADU KA IMAN WEYDAY



## *Talo hurdo wanaajin:*

Qaxooti farabadan ayaa xilliyo qaarkood waxaa ku dhacda hurdo la'aan, halkaa oo qaar ka mid ah habeen walba ay dhibaato ka haysato hurdada kuwo kalena ay hurdo la'aani ku dhacdo mararka qaarkood, badanaa hurdada oo go'go'da ama qaraw/riyo lala saso daraaddii ayey la hurdi waayaan.

Hurdo la'aantu badanaaba waxay ku xiran tahay xaaladda nololced ee uu qofku marka ku jiro, iyo waxa uu ka fekerayo qofkaa, iyo wixii horay ugu dhacay qofkaa. Marxaladda adag ee uu qofku horay ula kulmay waxay keeni kartaa in ay ku soo laba noqoto qofkaa una keento qaraw joogto ah, ahna qeyb ka mid ah dhibaataadii horay loo soo maray. Qofka marka ay dhibaato hayso dhibaataadaa waxay wax ka geysataa hurdada qofka, kaddib marka ay hurdo xumi kugu dhacdo waxaad dareemi kartaa maalintaa kaddib dhibaataadaa culeyska ay leedahay. Hurdo la'aan marka ay dhacdo waa caadi in lala xiriiryo dhaqtar si uu dhaqtarkaasi u baaroo waxyaabaha keenay hurdo la'aanta in ay tahay mid jiro ama ay tahay mid ku xiran xaaladda nololeed ee qofkaa. Si kastaba ha ahaato sababaha keenay hurdo la'aan waxaa jiraa waxyaabo fara badan ee wax looga qaban karo wanaajinta hurdada.

**Dheelitir sugan ee maalintii:** Waxyaabo farabadan ayaa iska bedela hab dhaqanka nolol maalmeedka ee qofka qaxootiga ah ama maalintii waxa uu qabto. Xeryaha qaxooti badanaaba waxaa dhacda in ay qaxootigu habeenkii badankii ay soo jeedaan, halkaa oo ay qofku wax ka soo gaari karaan. Mida kale iyana waxaa dhacdaa qofkaa in uu waayo wax uu qabto taa oo keeni kartaa in ay u fududaato in ay maalintii seexdaan, kaddibna habeenkii ay soo jeedaan. Isku day in aad rogto hab dhaqankaaga maalmeed si ay isugu dheelitiranto oo ay u suurowdo in aad seexato oo ay hurdo kaaga timaado sidii hore oo kale. Taana mecaheedu waa aroorta hore ka kac hurdada, maadaama aysan wax hawl ah kaa dhicin wax gaar ahna aadan qaban doonin, oo isku day in aad seexato waqti kuu caadi ah. Jirkaaga laftiisa wuxuu u baahan yahay in uu la qabsado nidaam cusub ee lagu seexo, hana is dhihin si deg deg ah ayey wax ku suuroobayaan oo hurdo wanaagsan ayaad heli doonta.

**Isku mid samee inta aadan seexan habeen walba:** Jirka/korka waxaa uu jecelyahay wixii la baro, taa oo muddo kaddib keeni karta hurdo wanaagsan.

**Jirkaaga ka shaqeysii maalintii:**

Jir ka shaqeysiinta badanaaba waa midda keenta hurdada wanaagsan. Xitaa 15 daqiiqadood ee jimicsi ciyaar maalin walba waxay wanaajineysaa oo dejineysaa jirka marka kaddibna si fiican ayaad u seexan habeenkii. Ha u dhaxeeyso ½ nus saac jimicsiga iyo saacadda aad seexaneyso, si uu jirku

u helo waqti uu ku nasto. Jir ka shaqeysiintu maaha xitaa in ay ka badato tusaale ahaan in aad soo socsocoto intaadan seexan.. Xaaskaaga haddii aad la caweyso/baashaal taana waxay keeni kartaa hurdo wacan.

**Iska daa kafeega:** Koffein-waa wax ku jira qaxwaha, shaaha (Rinji/garaw, maaha mid caleemaha/dhirta), sjokolade iyo cabitaalka koka kola, kuwaa oo kicinaya jirka kuna soo jeedsiinaya. Iska ilaali in aad cabto wax walba oo ay ku jiraan koffein, gaar ahaan fiidki iyo habeenkii.

**Iska ilaali in aad is qasabto in ay hurdo kaa timaaddo:** Haddii aad is qasabto in aad hurdo iska keento waxaa sii adkaaneysa hurdada in ay kaa tagto ama hurdo la'aan.

**Toos haddii ay hurdo kaaga iman weydo muddo ½ nus saac gudaheed:** Qol/maqsin kale tag oo si deggan u fariiso muddo 20 daqiiqadood ah inta aadan mar labaad sariirta tegin. Dhowr jeer sidaa samee haddii ay hurdado kaa iman weydo.

**Ku feker in aad jiipto meel nabad ah:** Dhinaca dhulka dhig oo indhaha isku qabo oo ku feker in aad joogto meel aad u jeceshahay, halkaa oo deggan, nabad badan. Waxaa dhici karta in ay tahay meel ka mid ah magaaladii aad ka timid, ee gurigii reerkinanu ku yaallay, ama in ay tahay meel qorax leh oo xeeb ah. Meeshii ay rabto ha ahaato, iska haweyso in ay tahay meeshaa. U arag in aad joogto meeshii aad jecleyd, dhageyso codadkii raaxada leh, ubaxyada carafso, dareen kuleylka ka imanaya qoraxda